

## Pressemitteilung

Bruckmühl, 03.08.2023

### Nicht nur für Schwangere wichtig Mit genug Eisen und Folsäure energiegeladen durchs Leben

Von Folsäure und Eisen hat wohl fast jeder schon einmal gehört, insbesondere im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft. Viel zu selten ist aber bekannt, welche entscheidende Rolle diese Power-Kombi für uns alle spielt: Beide sind an der Zellteilung beteiligt, Eisen trägt unter anderem zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei, Folat/Folsäure zur normalen Blutbildung. Außerdem tragen sie gleichermaßen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Weil Schwangere und stillende Mütter einen erhöhten Bedarf an beiden aufweisen, empfehlen Ärzt:innen ihnen die Einnahme von sowohl Eisen als auch Folsäure. Doch auch andere Personengruppen können von der Kombination profitieren und einem Mangel vorbeugen - zum Beispiel mit der Einnahme von Floradix® Eisen Folsäure Tabletten, die zusätzlich Vitamin C und B-Vitamine liefern und gut verträglich sind.

#### Wer profitiert von der Kombination?

Wenn von Folsäure die Rede ist, ist Folat automatisch mitgemeint. Folat ist die natürliche, Folsäure die synthetisch hergestellte Form. Viele Lebensmittel enthalten höhere Mengen an Folat, allen voran grünes Blattgemüse, grüne Kohlsorten, Tomaten, Spargel, Vollkornprodukte und Leber.<sup>1</sup> Allerdings ist Folat hitze-, wasser- und lichtempfindlich, was es erschwert, den Bedarf ausschließlich durch natürliche Quellen zu decken.

Das wird noch schwieriger, je mehr Folat wir benötigen. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn Menschen Leistungssport betreiben. Sie verbrauchen dann gleichzeitig mehr Eisen und mehr Folsäure.<sup>2</sup> Ebenso geht es Schwangeren, die nicht nur sich selbst, sondern auch das ungeborene Kind versorgen müssen. Studien zeigen, dass die Einnahme von sowohl Eisen als auch Folsäure die gesunde Entwicklung des Fötus unterstützt.<sup>3,4</sup> Weil gerade zu Beginn der Schwangerschaft wichtige Entwicklungsschritte beim Ungeborenen stattfinden, ist es wichtig, dass Frauen ab Kinderwunsch mit der Einnahme von Folsäure beginnen.

Außerdem steigt der Folsäurebedarf bei Frauen, die längere Zeit die „Pille“ einnehmen sowie bei (erhöhtem) Alkoholkonsum.<sup>5,6</sup> Für Patient:innen mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung oder mit Zöliakie ist ebenfalls eine Folsäure-Einnahme sinnvoll. Wer gegen Rheuma Methotrexat erhält oder wessen Typ-2-Diabetes mit Metformin therapiert wird, sollte ebenfalls besonders auf seine Folsäureversorgung achten.<sup>6</sup>

#### Was Folsäure und Eisen zur starken Kombination macht

Viele Menschen haben sowohl einen höheren Eisenbedarf als auch einen erhöhten Folsäurebedarf. Dann bieten Floradix® Eisen Folsäure Tabletten die Möglichkeit, die Versorgung zu sichern. Gleichzeitig liefern sie die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Vitamin C. Darüber hinaus bieten sie eine Rezeptur, die auf Unnötiges verzichtet: Sie sind frei von Konservierungsmitteln, Laktose und Gluten. Ebenso ist entsprechend der Vorgaben kein Titandioxid enthalten. Dieses machte in den letzten Jahren negative Schlagzeilen, da es sich im Gewebe anreichern kann und nicht zweifelsfrei feststeht, dass das unbedenklich ist. Seit August 2022 ist darum der Einsatz

von Titandioxid in Lebensmitteln verboten.<sup>7</sup> Floradix® Eisen Folsäure Tabletten sind leicht dosierbar und für jede Lebensphase geeignet.

## Über Salus

„Unsere Kraft liegt in der Natur“. Dieser Grundsatz bringt zum Ausdruck, wonach Salus seit mehr als 100 Jahren leidenschaftlich handelt: Natürliche Wege finden, gesund zu sein. Nur wenige wissen die heilenden Schätze der Natur so gut für die Menschen zu nutzen wie das Unternehmen aus dem oberbayerischen Bruckmühl.

In der perfekten Symbiose aus wertvoller Erfahrung und modernster Produktionstechnologie entwickelt Salus innovative Rezepturen, deren gesundheitlicher Nutzen wissenschaftlich belegt ist. Aus sorgfältig ausgewählten und schonend verarbeiteten Rohstoffen entstehen wohltuende Produkte in höchster Qualität, die in modernsten Laboren über die gesetzlichen Vorgaben hinaus geprüft werden. Diese Sorgfalt gilt jedem einzelnen der vielen hundert Artikel - vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. Die Naturarzneimittel erfüllen höchste pharmazeutische Standards und sind in Apotheken, Reformhäusern und Biomärkten erhältlich.

Das in 4. Generation familiengeführte Unternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen und sämtliche Bereiche der Firma klimaneutral auszurichten.

### Quellen:

<sup>1</sup> Priehler K: Folsäure. Apotheken-Umschau (online) 11.11.2021, [www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/folsaeure-711997.html#wozu-braucht-der-krper-folsure](http://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/folsaeure-711997.html#wozu-braucht-der-krper-folsure).

<sup>2</sup> Gröber U: Deutsche Apotheker-Zeitung (online) 2012: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2012/daz-23-2012/mikronaehrstoffe-im-leistungssport>.

<sup>3</sup> Mosha D et al.: BMC Pregnancy Childbirth 2014;14:322. doi: 10.1186/1471-2393-14-322.

<sup>4</sup> Czeizel AE et al.: Nutrients. 2013 Nov 21;5(11):4760-75. doi: 10.3390/nu5114760.

<sup>5</sup> Shere M et al.: J Obstet Gynaecol Can. 2015 May;37(5):430-438. doi: 10.1016/S1701-2163(15)30258-9. PMID: 26168104.

<sup>6</sup> Test.de (online): 19.06.2013. <https://www.test.de/Folat-und-Folsaeure-300-Mikrogramm-am-Tag-sind-sinnvoll-4558714-0/>.

<sup>7</sup> Moll D: Deutsche Apotheker-Zeitung (online) 2022. <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2022/01/19/titandioxid-in-lebensmitteln-ab-august-2022-verbotten>.

## Bildmaterial:



Floradix® Eisen Folsäure 84 Stück  
UVP: 13,49 €

## Wichtige Hinweise:

Eine gesunde Lebensweise ist immer wichtig. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten! Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

Salus Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · [info@floradix.de](mailto:info@floradix.de)